

## Guía Nº 1 Decálogo de los Hábitos Saludables

**Profesores:** Jonathan Altamirano – Giannina Escanilla    **Curso:** 3º Básico    **Semana:** 1  
**OA 9:** Hábitos de higiene, posturales y vida saludable.

**Objetivo:** Conocer hábitos de vida saludable y encerrar en un círculo cual de ellos realizo.  
(Colorea los dibujos como tu quieras.)

### DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

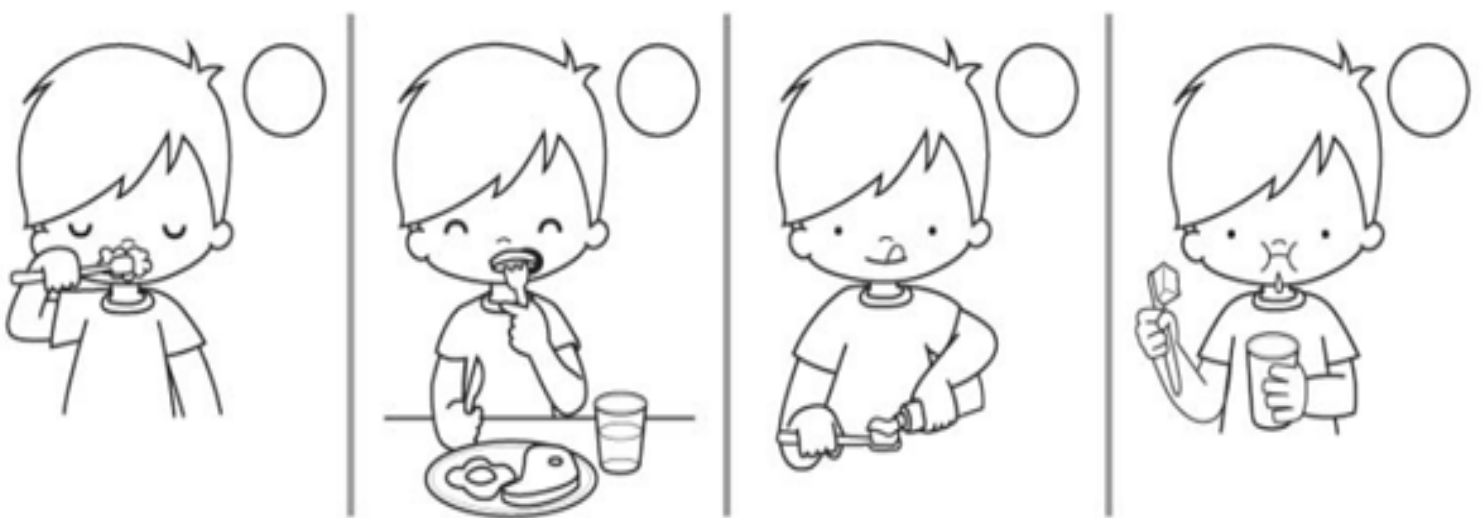


1. *Duerme alrededor de 8 horas diarias.*
2. *Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.*
3. *Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.*
4. *Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.*
5. *Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.*
6. *Mantén una higiene corporal adecuada.*
7. *Lávate las manos antes de comer.*
8. *Lávate los dientes después de cada comida.*
9. *Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.*
10. *No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.*

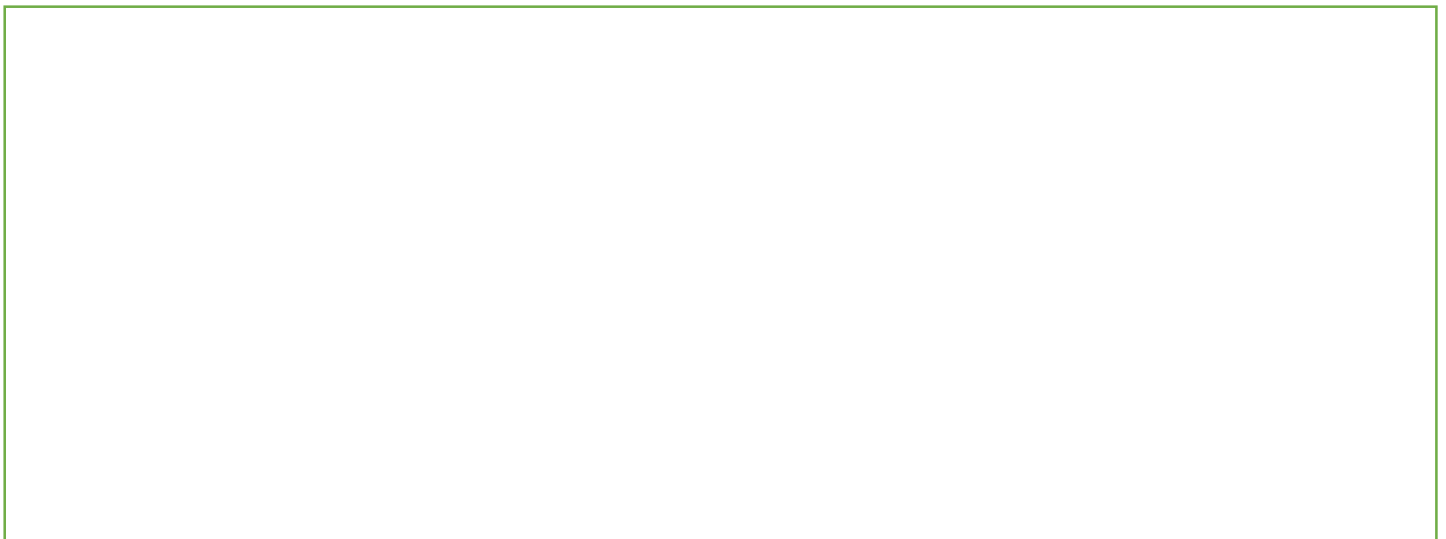
## Guía Nº 2 Higiene Personal

### Actividad Nº1

**Objetivo:** Colorea y ordena la secuencia poniendo el número que corresponda en cada círculo (1-2-3-4)



Dibuja todo lo que necesitas para lavarte los dientes.



## Guía N° 3 Alimentación Saludable

**Profesores:** Jonathan Altamirano – Giannina Escanilla    **Curso:** 3º Básico    **Semana:** 1  
**OA 9:** Hábitos de higiene, posturales y vida saludable.

**Objetivo:** Conocer hábitos de vida saludable

### Actividad 2

Encierra en un círculo de color rojo los alimentos saludables



*frutilla*



*plátano*



*completo*



*pimentón*



*hamburguesa*



*zanahoria*



*alcachofa*



*manzana*



*dona*



*nievesa*



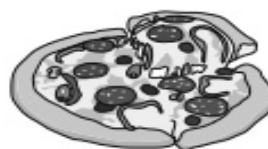
*helado*



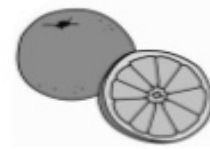
*choclo*



*ensalada*



*pizza*



*naranja*



## Guía Nº 4 Alimentación Saludable

Objetivo: Dibujar en la pirámide 5 alimentos saludables.

